



## MERLUZA EN SALSA DE TOMATE

Guiso fácil de merluza con tomate

 30 minutos  
 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 porciones individuales de merluza, cruda (360 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 400 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos las verduras en cubitos y las dejamos pochar a fuego medio alto.
- 2º Una vez cocinado, añadimos el tomate y lo dejamos cocinar unos 20 minutos.
- 3º Una vez cocinado ponemos los lomos de merluza en la salsa de tomate y ponemos una tapa a la sartén para que se cocine la merluza (unos 10 minutos) y servimos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (429 g)	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	273 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	60 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	79 mg	339 mg	14 %